

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ №1

Школа №165

**МЕНЮ**

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель «Школа №165»

На 10.10.2026 (Суббота)

| № техн. карты        | Наименование блюда                             | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                                |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                |          |                   |         |               |                               |
| 2                    | Бутерброд с повидлом                           | 70       | 3,12              | 1,16    | 40,06         | 179,80                        |
| 173                  | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы        | 255      | 11,02             | 14,10   | 56,51         | 397,80                        |
| 377                  | Чай с лимоном                                  | 217      | 0,12              | 0,02    | 15,20         | 62,00                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                 | 30       | 2,20              | 0,90    | 15,00         | 74,93                         |
| Итого:               |                                                | 572      | 16,46             | 16,18   | 126,77        | 714,53                        |
| Обед                 |                                                |          |                   |         |               |                               |
| 115                  | Суп с крупой рисовой                           | 250      | 0,58              | 4,80    | 1,72          | 51,25                         |
| 288                  | Мясо филе птицы ( 1 блюдо)                     | 15       | 3,51              | 2,79    | 0,06          | 39,30                         |
| 1                    | Зелень                                         | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00          | 0,50                          |
| 279                  | Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*) | 100      | 6,14              | 16,83   | 11,48         | 222,50                        |
| 203                  | Макаронные изделия отварные с маслом           | 185      | 6,83              | 4,43    | 38,37         | 220,67                        |
| 388                  | Напиток из плодов шиповника                    | 180      | 0,22              | 0,10    | 24,77         | 100,80                        |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                 | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60         | 118,00                        |
| 1                    | Хлеб ржаной                                    | 35       | 1,96              | 0,39    | 16,45         | 80,47                         |
| Итого:               |                                                | 816      | 23,04             | 29,74   | 117,45        | 833,49                        |
| Полдник              |                                                |          |                   |         |               |                               |
| 425                  | Булочка дорожная (ш)                           | 150      | 10,17             | 20,94   | 63,21         | 481,50                        |
| 376                  | Чай с сахаром                                  | 210      | 0,20              | 0,00    | 13,60         | 39,90                         |
| Итого:               |                                                | 360      | 10,37             | 20,94   | 76,81         | 521,40                        |
| Весь рацион питания: |                                                | 1748     | 49,87             | 66,86   | 321,03        | 2069,42                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |       | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | B1           | B2    | C     | A      | E     | Ca                       | P       | Mg     | Fe    |
| 49,87   | 66,86 | 321,03   | 1,020        | 1,100 | 54,89 | 131,26 | 20,34 | 646,07                   | 1012,57 | 318,67 | 30,01 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.

